

## Mintaj w płatkach owsianych z marchewką



### MYSZA75



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>mintaj filet</b>	1 sztuka
<b>marchewki</b>	2 sztuki
<b>ziemniaki</b>	4 sztuki
<b>pomidor</b>	1 sztuka
<b>papryka czerwona</b>	1/4 sztuki
<b>ogórek zielony</b>	1/4 sztuki
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>cukinia</b>	1/3 sztuki
<b>olej</b>	
<b>sól</b>	
<b>pieprz</b>	
<b>cebula biała</b>	1 sztuka
<b>płatki owsiane górskie</b>	4 łyżki
<b>masło</b>	1 łyżka
<b>jajko</b>	1 sztuka
<b>mleko</b>	1/3 szklanki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Ziemniaki i marchewkę obieram, i myję. Ziemniaki wstawiam w osolonej wodzie i gotuję 30 minut. Marchewkę wkładam do innego garnka, wlewam ½ szklanki wody i gotuję około 30 minut. Jak trochę przestygnie marchew kroję na paski sitkiem do jarzyn sałatkowych. Dodaje masło, i trochę soli. Ziemniaki odcedzam z wody, i robię z nich puree. Cebulkę białą szatkuję przesmażam na oliwie na patelni , dodaję mleko i wlewam do ziemniaczków. Dokładnie je mieszam.
- KROK 2 Mintaja odmrażam, i panieruję najpierw w jajku, potem w płatkach owsianych. Solę, pieprze i smażę na oliwie. Rybę podaje z ziemniakami, marchewką.
- KROK 3 Talerz dekoruję ogórkiem, papryką czerwoną. Róże robię z pomidora czerwonego i cebuli czerwonej oraz cukinii.